

Blattsalate

Arbeitsbeschreibung

1. Blattsalat mit einem kleinen Messer (Rüstmesser) von den äußeren und welken Blättern befreien
2. Strunk entfernen
3. In Wasser (viel) rasch aber gründlich waschen
4. Behutsam trocknen (Salatschleuder)
5. Auf einem Hangerl oder Küchenkrepp kühl bereithalten
6. Erst kurz vor Bedarf marinieren

Hinweis

1. Frisch geerntete Salate vor Licht, Wärme und Wasser schützen, um die Vitalstoffe zu erhalten.
2. Blattsalate sind ein wichtiger Bestandteil einer zeitgemäßen Ernährung. Sie liefern vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Daher nur junges Gemüse und Obst verwenden und möglichst kurz vor dem Servieren marinieren bzw. Salatsauce a part reichen.